La carrera para salvar vidas

ACT NOW

¡Usaste un desfibrilador!
+2

?

ACT NOW

?

CPR CUP

ACT NOW

?

Paraste de hacer RCP para descansar.
-2

ACT NOW

© Manon Lécart

IFRC Centro Mundial de Referencia en Primeros Auxilios

No llamaste a los servicios de emergencia a tiempo. -2

?

Llamaste a los servicios de emergencia y empezaste a hacer RCP. +3

?

Revisaste la respiración de la persona +1

?

No reaccionaste al ver a una persona inconsciente. -3

?

#WorldRestartAHeart

Cartas de PREGUNTA

IFRC Centro Mundial de Referencia en Primeros Auxilios

1

¿Cuál es el ritmo recomendado para hacer las compresiones torácicas (por minuto) en una RCP?

A: 45-70 *B: 180-200*
C: 100–120

2

Antes de comenzar la RCP, ¿cuál es la primera cosa que se debe revisar si una persona está inconsciente?

A: Su presión arterial
B: Su respiración
C: Su temperatura

3

¿Qué porcentaje de víctimas reciben RCP antes de que lleguen los servicios de emergencia?

A: 7% *B: 15%*
C:65%

4

¿Cuánto puede aumentar la tasa de supervivencia si se utiliza el desfibrilador en los primeros minutos?

A: 15% *B: 40%*
C: 70%

5

¿Cuál es la profundidad mínima (en cm) para hacer compresiones torácicas en un adulto?

A: 1-3 CM *B: 5-6 CM*
C: 12-15 CM

¿Qué porcentaje de paros cardíacos ocurren en el hogar?

A: 23% *B: 48%*
C: 73%

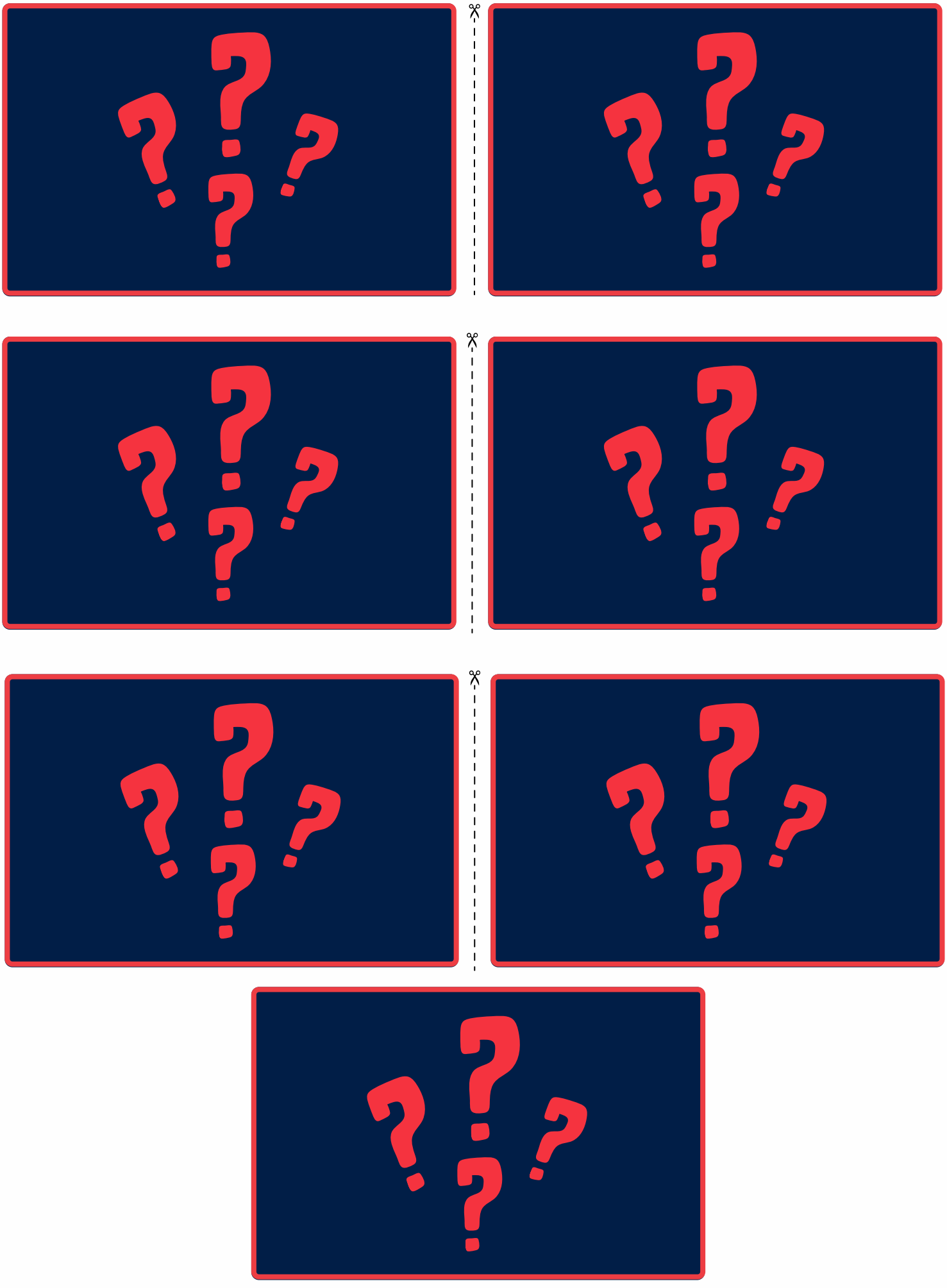
¿Cuál es la tasa de supervivencia en casos de paros cardíacos que ocurren fuera del hospital?

A: 45-70 *B: 180-200*
C: 100–120

Respuestas:
1- C
2- B
3- B
4- A
5- B
6- B
7- C

Parte trasera de las cartas de PREGUNTA

IFRC Centro Mundial de Referencia en Primeros Auxilios



Cartas de ACCIÓN

IFRC Centro Mundial de Referencia en Primeros Auxilios

Haz 15 compresiones torácicas

Revisa la respiración de la víctima

Muestra cómo utilizar un DEA (desfibrilador externo automático)

Llama a los sercicios de emergencia y bríndales toda la información necesaria.

Simula una escena de paro cardíaco.

Verifica que la víctima esté consciente.

Explica las primeras 3 cosas que se deben hacer cuando una víctima está inconsciente.

Parte trasera de las cartas de ACCIÓN

IFRC Centro Mundial de Referencia en Primeros Auxilios

Reglas del juego: La carrera para salvar vidas

IFRC Centro Mundial de Referencia en Primeros Auxilios

Genera consciencia y educa sobre la reanimación cardiopulmonar (RCP) y el uso de un desfibrilador, combinando conocimientos con ejercicios prácticos y divertidos. El primer jugador que llegue a la última casilla habrá "salvado una vida" y será el ganador del juego.

Indicaciones previas al juego

1. El tablero se coloca al centro de la mesa o en el piso.
2. Un facilitador/ entrenador se coloca cerca del tablero.
3. Un máximo de 5 jugadores eligen una ficha y la colocan en la casilla de inicio.
4. Construye el dado utilizando el patrón proveído o utiliza un dado.
5. Coloca los dos paquetes de cartas ("Preguntas" y "Acciones") en su lugar, al centro del tablero. Las cartas deben ser cortadas y colocadas boca abajo previamente.

Cómo se juega una ronda

- El jugador tira el dado y avanza su ficha por las casillas de acuerdo al número obtenido
- De acuerdo al caso, el jugador deberá hacer lo siguiente:

Tipo de caso	Acción a tomar
Pregunta	Escoge una carta de "Pregunta". Lee la pregunta en voz alta y respóndela. Si la respuesta es correcta, avanza una casilla; si no, mantente en tu lugar y salta tu turno.
Acción	Escoge una carta de "Acción" y simula la acción. Si simulaste la acción correctamente, avanza dos casillas; si no, mantente en tu lugar y salta tu turno.
Neutro	Sigue las instrucciones impresas en el cuadrado (avanza o retrocede).
Caso final (21)	"Gracias a que actuaste rápido, los servicios de emergencia pudieron intervenir a tiempo. ¡Buen trabajo!". El jugador gana la partida.

- Luego le toca al siguiente jugador, siguiendo el sentido de las agujas de un reloj.
- El primer jugador que llegue exactamente a la última casilla gana el juego.
- Si un jugador se pasa de la casilla 21, retrocede el número de casillas que se haya excedido.
- Todos los jugadores pueden seguir jugando para determinar la clasificación final.

Posibles variantes:

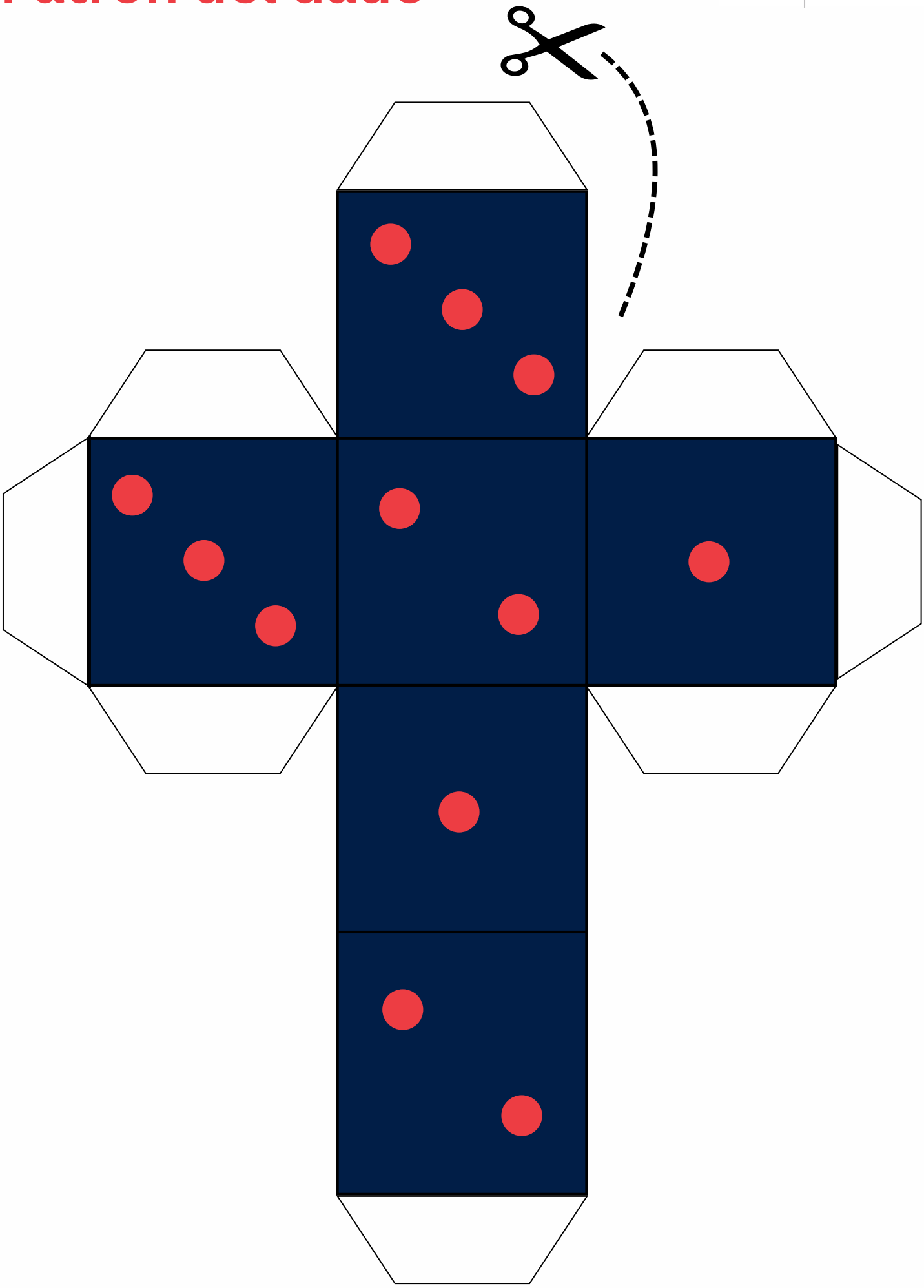
Chrono RCP: Limita el tiempo de respuesta o de ejecución a 30 segundos para ganar la casilla.
Modo cooperativo: Todos los jugadores deben llegar a la casilla 21 antes de que se acabe el tiempo del reloj de arena compartido.
Pueden jugar más de 5 personas y las cartas pueden volver a repetirse varias veces pero no hay problema, pues la "pedagogía es el arte de la repetición".

Se necesitará:

- El tablero impreso
- Un facilitador encargado de dar las respuestas correctas
- 5 fichas
- 1 dado
- 7 cartas de "Pregunta"
- 7 cartas de "Acción"
- 1 reloj de arena de 30 segundos (opcional, para una variante del juego)
- 1 maniquí de entrenamiento (opcional, para practicar las compresiones y el uso del DEA)
- Las reglas del juego

Patrón del dado

IFRC Centro Mundial de Referencia en Primeros Auxilios



Fichas

Centro Mundial de Referencia en Primeros Auxilios

Pegar en la parte posterior del peón.

Doblar y colocar boca abajo sobre el suelo.

Pegar en la parte posterior del peón.

Doblar y colocar boca abajo sobre el suelo.

Pegar en la parte posterior del peón.

Doblar y colocar boca abajo sobre el suelo.

Pegar en la parte posterior del peón.

Doblar y colocar boca abajo sobre el suelo.

Pegar en la parte posterior del peón.

Doblar y colocar boca abajo sobre el suelo.